



平成30年度

## 10月の献立予定表

## 小諸市公立保育園



日 (曜日)	主食	献立名	材料名			午後のおやつ	栄養価 エネルギー タンパク質 脂質 塩分	
			血や肉や骨になるもの(赤)	糖や力になるもの(黄)	体の調子を整えるもの(緑)			
1 (月)	ごはん	じゃがいものそぼろ煮	鶏ひき肉・しょうゆ	じゃがいも・揚げ油 炒め油・こしょう 酒・砂糖・片栗粉	にんじん・玉ねぎ <b>大豆</b> ・しょうが	・牛乳 ・青りんごゼリー (青りんごゼリーの素 パイン缶)	366 kcal 16.7 g 13.0 g 2.0 g	
		キャベツの味噌汁	<b>高野豆腐</b> みそ・煮干し		キャベツ・玉ねぎ にんじん			
		梨			梨			
2 (火)	ごはん	焼き鮭	鮭	塩		・牛乳 ・麩のラスク (△・マーガリン・砂糖)	447 kcal 31.5 g 20.9 g 2.0 g	
		さつまい	豚肉・ <b>油揚げ</b> みそ・煮干し	さつまいも・こんにやく	にんじん・大根 ごぼう・長ねぎ			
		納豆和え	<b>ひまわり納豆</b> しょうゆ・かつお節	<b>白ごま</b>	ほうれんそう・もやし にんじん・えのき			
3 (水)	ごはん	和風ハンバーグ	豚ひき肉・ <b>豆腐</b> ひじき・しょうゆ	炒め油・ <b>パン粉</b> ・塩 こしょう・酒・みりん 砂糖・片栗粉	玉ねぎ・にんじん	・牛乳 ・きな粉揚げパン ( <b>ミニねじりパン</b> 揚げ油・ <b>きな粉</b> 砂糖・塩)	448 kcal 22.2 g 20.1 g 2.7 g	
		チンゲンサイのすまし汁	かつお節・こんぶ 薄口しょうゆ	塩	チンゲンサイ えのき・にんじん			
		福神漬け和え			きゅうり・キャベツ 福神漬け			
4 (木)	ツイストパン	チキンカツ	鶏ささみ・ <b>鹽</b>	塩・こしょう・ <b>小麦粉</b> <b>パン粉</b> ・揚げ油・ソース	ケチャップ	・牛乳 ・雑穀シリアルクッキー ( <b>小麦粉</b> ・BP・砂糖 塩・マーガリン・水 きび・あわ コーンフレーク)	443 kcal 24.8 g 17.7 g 2.6 g	
		すまし汁	かつお節・こんぶ 薄口しょうゆ	<b>△</b> ・塩	長ねぎ・白菜・にんじん			
		レモン和え	しょうゆ	砂糖	キャベツ・きゅうり にんじん・レモン汁			
5 (金)	コッペパン(切り込み入)	♪千曲保育園のお好み献立です♪					主食込みの 栄養価	
		焼きそば	豚肉	<b>中華麺</b> ・炒め油 ソース・塩	キャベツ・玉ねぎ ピーマン	・クリーム和え ( <b>生クリーム</b> ・砂糖 バナナ・パイン缶 もも缶)		
		かきたま汁	<b>卵</b> ・こんぶ・かつお節 薄口しょうゆ	塩	チンゲンサイ・にんじん			
		かみかみサラダ	<b>さきいか</b> ・しょうゆ	<b>マヨネーズ</b> <b>白すりごま</b>	キャベツ・にんじん ごぼう			
		ミニゼリー		ミニゼリー				
9 (火)	ごはん	チキンカレー	鶏もも肉 <b>スキムミルク</b>	じゃがいも・ <b>パター</b> <b>小麦粉</b> ・カレー粉 塩・ソース・炒め油	玉ねぎ・にんじん パセリ・にんにく しょうが・ケチャップ		・ <b>ヨーグルト</b> ・せんべい	348 kcal 12.6 g 10.5 g 2.1 g
糸寒天のごま酢和え		ハム・薄口しょうゆ	糸寒天・油・砂糖 酢・ <b>白ごま</b>	キャベツ・きゅうり にんじん				
ぶどう				ぶどう				
10 (水)		未満児さんが園に残る場合の献立					・牛乳 ・せんべい	356 kcal 17.7 g 12.0 g 2.1 g
		肉じゃが	豚肉・しょうゆ	じゃがいも・炒め油 酒・みりん・砂糖 片栗粉	にんじん・玉ねぎ・ <b>大豆</b>			
		鮎の味噌汁	みそ・煮干し	<b>△</b>	白菜・長ねぎ・にんじん			
11 (木)	ミニロール	しょうゆラーメン	豚肉・なると・ガラ <b>うずらの卵</b> ・しょうゆ	<b>中華麺</b>	にんじん・もやし・白菜 長ねぎ・しょうが	・ヨーグルト和え ( <b>プレーンヨーグルト</b> 砂糖・もも缶・バナナ みかん缶)	385 kcal 17.7 g 10.6 g 2.5 g	
		だいこんサラダ	しょうゆ	<b>ごま油</b> ・砂糖・酢	大根・にんじん きゅうり・コーン			
		動物チーズ	<b>チーズ</b>					
12 (金)	マール食パン	すいとん	なると・豚肉 しょうゆ・だし汁	<b>小麦粉</b> ・塩・酒	大根・にんじん・白菜 長ねぎ・かぼちゃ	・牛乳 ・おかおにぎり (米・かつお節 しょうゆ・塩・ <b>白ごま</b> )	429 kcal 15.7 g 9.3 g 1.8 g	
		酢の物	わかめ・しょうゆ	酢・砂糖・ <b>白ごま</b>	きゅうり・にんじん			
		柿			柿			
15 (月)	ごはん	鶏肉のみそケチャップ和え	鶏もも肉・みそ	酒・片栗粉・揚げ油 さつまいも・砂糖・酒	にんじん・ケチャップ ピーマン	・ <b>飲むヨーグルト</b> ・せんべい	365 kcal 19.0 g 8.9 g 2.0 g	
		豆腐のすまし汁	<b>豆腐</b> ・薄口しょうゆ かつお節・こんぶ	塩	白菜・にんじん えのき・長ねぎ			
		梨			梨			

★だんだんと秋が近づいてきました。秋といえば食欲の秋♪おいしい物がたくさん出回ります。

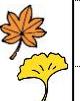
ぜひ旬の食材を味わって秋を感じてください。

保育園でも「さつまいも」「秋鮭」「さんま」「柿」など、秋の味覚をたくさん取り入れました！おたのしみに♪

\*今月の平均栄養量・・・エネルギー418Kcal、たんぱく質19.4g、脂質15.1g、塩分2.3g

\*保育所栄養給与目標・・・エネルギー411Kcal、たんぱく質19.5g、脂質16.3g、塩分1.9g

栄養価は  
昼食とおやつ  
を合わせた値  
です。主食の  
ごはんとパン  
の分は除いて  
ます。

			血や肉や骨になるもの	熱や力になるもの	体の調子を整えるもの		
16 (火)	ごはん	大豆の五目煮	大豆・豚肉・ちくわ こんぶ・しょうゆ	炒め油・砂糖 こんにやく・じゃがいも	にんじん	・牛乳 こもろん味噌チーズトースト (豚ひき肉・炒め油・しょうゆ にんにく・しょうが 長ねぎ・黒豆みそ・砂糖 オイスターソース・酒 <b>食パン・とけるチーズ</b> )	443 kcal 23.8 g 18.0 g 2.8 g
		えのきの味噌汁	みそ・煮干し		白菜・えのき にんじん・長ねぎ		
		ぶどう			ぶどう		
17 (水)	ごはん	サバの味噌煮	<b>サバ</b> ・牛乳・みそ	塩・砂糖・酒・つきこん	しょうが	・牛乳 ・煮豆 (金時豆・砂糖・塩)	456 kcal 25.5 g 17.7 g 3.4 g
		そうめん汁	なると・かつお節 こんぶ・薄口しょうゆ	<b>そうめん</b> ・塩	ほうれんそう・にんじん		
		コーンサラダ		酢・油・塩・こしょう	キャベツ・きゅうり コーン		
18 (木)	黒パン	あったかシチュー	鶏もも肉 <b>スキムミルク</b>	じゃがいも・炒め油 塩・こしょう <b>バター</b> ・小麦粉	にんじん・しめじ 玉ねぎ・ほうれんそう コーン	・牛乳 ・せんべい 	410 kcal 16.5 g 16.5 g 2.4 g
		海藻サラダ	わかめ・しょうゆ	<b>ごま油</b> ・酢・砂糖・塩	きゅうり・コーン キャベツ・にんじん		
		ぶどう			ぶどう		
19 (金)	米粉パン	五目ワタンスープ	豚肉・しょうゆ	炒め油・塩 <b>ワタンの皮</b>	にんじん・干し椎茸 白菜・もやし・長ねぎ	・牛乳 さつまいも蒸しパン (さつまいも・小麦粉 砂糖・牛乳・BP <b>黒ごま</b> ・油)	412 kcal 16.1 g 14.5 g 2.1 g
		梅ドレサラダ	ツナ・しょうゆ	油・酢・砂糖	キャベツ・大根 にんじん		
		柿			柿		
22 (月)	ごはん	きのこカレー	豚ひき肉 <b>スキムミルク</b>	じゃがいも・ <b>バター</b> <b>小麦粉</b> ・カレー粉 塩・ソース・炒め油	玉ねぎ・にんじん・しめじ えのき・エリンギ・にんにく しょうが・パセリ・ケチャップ	・牛乳 ・いちごゼリー (いちごゼリーの素 パン缶)	401 kcal 16.0 g 17.9 g 2.2 g
		もやしのナムル	ハム・しょうゆ	塩・砂糖・酢・ <b>ごま油</b>	きゅうり・もやし にんじん		
		ぶどう			ぶどう		
23 (火)	ごはん	炒り鶏	鶏もも肉・しょうゆ	炒め油・つきこん じゃがいも・砂糖・酒	干し椎茸・にんじん ごぼう・ <b>枝豆</b>	・野菜ジュース ・せんべい	244 kcal 11.4 g 3.2 g 1.9 g
		麩のすまし汁	かつお節・こんぶ 薄口しょうゆ	<b>ふ</b> ・塩	ほうれんそう・にんじん		
		柿			柿		
24 (水)	ごはん	豚肉のしょうが焼き	豚肉・しょうゆ	みりん・炒め油	しょうが・もやし 玉ねぎ・にんじん	・牛乳 ・いももち (じゃがいも・塩 片栗粉・砂糖・しょうゆ)	399 kcal 23.4 g 14.6 g 2.1 g
		豆腐の味噌汁	<b>豆腐</b> ・みそ・煮干し		白菜・えのき・にんじん		
		梨			梨		
25 (木) 誕生会		吹きよせごはん	鶏もも肉・しょうゆ	米・もち米・炒め油 栗水煮・塩・酒・みりん	れんこん・ごぼう にんじん・しめじ・ <b>枝豆</b>	・牛乳 <b>マフィン</b> ※小麦粉・卵・乳が 含まれています。	主食込みの 栄養価 698 kcal 21.0 g 23.4 g 2.8 g
		なるとのすまし汁	なると・かつお節 こんぶ・薄口しょうゆ	塩	にんじん・小松菜		
		パインサラダ		油・酢・塩	キャベツ・きゅうり パイン缶		
		ぶどう			ぶどう		
26 (金)	丸パン	秋鮭の紅葉焼き	秋鮭	塩・こしょう <b>マヨネーズ</b>	にんじん	・牛乳 ・小松菜のおにぎり (米・小松菜・じゃこ <b>白ごま</b> ・塩・ <b>ごま油</b> )	418 kcal 21.7 g 14.5 g 2.0 g
		春雨スープ	だし汁・しょうゆ	春雨・塩・こしょう	白菜・にんじん 玉ねぎ・コーン・しめじ		
		ゆかり和え		塩	キャベツ・きゅうり ゆかり		
29 (月)	ごはん	八宝菜	豚肉・ <b>えび</b> <b>うずらの卵</b>	炒め油・酒・塩・片栗粉	玉ねぎ・にんじん・白菜 たけのこ・しいたけ	・牛乳 ・大学いも (さつまいも・揚げ油・砂糖 しょうゆ・ <b>黒ごま</b> ・酢)	447 kcal 15.2 g 16.5 g 2.2 g
		えのきの中華スープ	だし汁	オイスターソース 塩・ <b>ごま油</b>	えのき・チンゲンサイ にんじん・玉ねぎ コーン		
		りんご			りんご		
30 (火)	ごはん	鶏肉のマーマレード焼き	鶏もも肉・しょうゆ	塩・こしょう・油	マーマレード	・牛乳 ・ハロウィンケーキ (かぼちゃ・ <b>バター</b> <b>小麦粉</b> ・BP・ <b>卵</b> <b>牛乳</b> ・砂糖)	443 kcal 25.5 g 18.5 g 2.6 g
		はんぺんのすまし汁	<b>はんぺん</b> ・かつお節 こんぶ・薄口しょうゆ	塩	ほうれんそう にんじん・しめじ		
		みそドレサラダ	みそ・しょうゆ	砂糖・酢・油	キャベツ・もやし きゅうり・にんじん		
31 (水)	ごはん	さんまのかば焼き	さんま・しょうゆ	片栗粉・揚げ油 砂糖・酒		・牛乳 ・せんべい 	442 kcal 21.4 g 24.3 g 2.2 g
		玉ねぎの味噌汁	わかめ・みそ・煮干し	<b>ふ</b>	玉ねぎ・にんじん えのき		
		みかんサラダ	ハム	油・酢・塩・こしょう	キャベツ・きゅうり みかん缶		